



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Diana Catarina Marques Figueiredo
Junho | 2011



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

DIANA CATARINA MARQUES FIGUEIREDO
RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA
EM DESPORTO

Junho/2011



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio

Feira Viva cultura e desporto



Guarda, Junho de 2011

Ficha de Identificação do Estágio Curricular

Discente: Diana Catarina Marques Figueiredo

Número do aluno: 6689

Grau: Obtenção do Licenciatura em Desporto.

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Director ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco Reis

Director de Curso: Professor Doutor Nuno Serra

Docente orientador: Professor Doutor Nuno Serra

Local de Estágio

Instituição Receptora: Feira Viva Cultura e Desporto

Endereço: Praça República, edifício dos Paços do Concelho 4520 - 174

Telefone: 256330900

Responsável da Instituição: Doutor Paulo Sérgio Pais

Orientador do Formando: Mestre Carla Cardoso

Identificação do Projecto: Natação Adaptada, *Hidrobike*, Natação para Crianças e Natação para Bebés

Destinatário: Todas as crianças, jovens e adultos inseridos nestas actividades

Duração do Estágio: Estágio Anual (8 a 10 horas semanais)

Data de Inicio: 23-09-2010

Data de finalização: 18-06-2011

Agradecimentos

Quando iniciei este trabalho, considerei ser mais uma etapa da minha vida a ser realizada. Hoje percebo que não é só uma etapa, mas também um sonho pessoal e profissional que vejo concretizado. Assim, considero importante manifestar os meus sinceros agradecimentos a todas as pessoas importantes para mim, e àquelas que, de algum modo, contribuíram para a realização do meu trabalho. Espero que através destas páginas, todas essas pessoas se sintam reconhecidas.

À Mestre Carla Cardoso por ter aceite o desafio de orientar este estágio, por toda a importância que teve na sua elaboração, bem como o seu apoio, amizade e disponibilidade prestada.

Ao Professor Doutor Nuno Serra, pela supervisão deste trabalho, interesse e apoio, colaboração no decorrer das sessões, troca de impressões acerca do estágio, ajuda prestada para ultrapassar as dificuldades que me surgiram ao longo do trabalho, pela sua disponibilidade.

A todos os elementos da equipa da Natação Adaptada, pelo seu companheirismo e apoio, pois foi com quem tive mais contacto e foram estes que me forneceram parte da informação como trabalhar nesta área.

Aos meus alunos, sem os quais este trabalho não seria possível.

A todos os professores da ESECD que participaram na minha formação e pela amizade, ajuda e incentivo.

Aos meus pais, por tudo aquilo que sou hoje, pelo amor e compreensão demonstrada ao longo da vida.

A todos os meus amigos e companheiros de curso, em especial ao Hugo, ao Luís, ao Nuno e à Énia, companheiros de aventuras e desventuras, pela amizade e fundamentalmente apoio e por todos os inesquecíveis momentos que partilhamos juntos.

Ao Tiago, meu namorado, pela paciência e incentivo demonstrado ao longo deste ano e por ter estado sempre presente.

E ainda a todos aqueles que apesar de não mencionados, contribuíram, de alguma forma, para a sua realização.

Lista de Abreviaturas

ANDDI	Associação Nacional de Desporto para Deficiência Intelectual
CM	Câmara Municipal
CNA	Competição de Natação Adaptada
EM	Empresa Municipal
ESECD	Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto
FVEEM	Feira Viva Empresa Municipal
IPG	Instituto Politécnico da Guarda

Índice

Ficha de Identificação do Estágio Curricular	I
Agradecimentos	II
Lista de Abreviaturas	IV
Introdução	1
Contextualização do Local de Estágio	4
1. Caracterização Histórica do local de Estágio	5
2. Caracterização da Câmara de Santa Maria da Feira	6
3. Caracterização da Empresa Municipal Feira Viva Cultura e Desporto (FVEEM)	7
3.1. Áreas de Intervenção	8
3.2. Missão	9
3.3. Contexto Funcional da Empresa	9
4. Ginásios e Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira, Lourosa e Fiães	10
4.1. Organograma	11
4.2. Caracterização das Instalações	12
4.2.1. Piscina Municipal da Feira	12
4.2.2. Piscinas de São João de Ver	12
4.2.3. Piscinas de Fiães	13
4.2.4. Piscina de Lourosa	13
4.3. Recursos Materiais	13
4.4. Modalidades	14
4.5. Caracterização das áreas instruídas	14
4.5.1. Natação Adaptada	14
4.5.2. Natação para Bebés	16
4.5.3. Autonomia, nível B	16
4.5.4. <i>Hidrobike</i>	16
Actividades de Estágio	17
1. Objectivos	18
1.1. Objectivos Gerais	18
1.2. Objectivos Específicos Natação Adaptada	18
1.2.1. Objectivos para os Treinos	18

1.2.2.	Objectivos para ensino dos estilos de nado	18
1.2.3.	Objectivos para as aulas de adaptação ao meio aquática.....	19
1.3.	Objectivos Específicos Escola de Natação	19
1.3.1.	Objectivos para aula de natação para bebés	19
1.3.2.	Objectivos para aulas de iniciação ao meio aquático, nível B.....	19
1.4.	Objectivos Específicos <i>Hidrobike</i>	19
2.	Horário	20
3.	Planeamento	20
4.	Actividades Desenvolvidas	21
4.1.	Natação Adaptada	21
4.1.1.	Treinos de Competição	21
4.1.2.	Treino Pré-competição	22
4.1.3.	Treinos de Iniciação às Técnicas	23
4.1.4.	Sessões de adaptação ao meio aquática.....	24
4.1.5.	Hidroterapia	25
4.2.	Aspectos notórios e dificuldades sentidas na Área da Natação Adaptada.....	25
4.3.	Escola de Natação	26
4.3.1.	Natação para Bebés	26
4.3.2.	Aulas de iniciação inseridas no nível B.....	27
4.4.	Aspectos notórios e dificuldades sentidas na Área da Natação Adaptada.....	27
4.5.	<i>Hidrobike</i>	28
4.6.	Ginásio	28
4.8.	Actividades Complementares	29
4.8.1.	Provas de Competição	29
Prova CNA.....		29
4.8.2.	Pertinência na formação complementar:	31
4.8.3.	Sensações e experiências sentidas e adquiridas:.....	31
4.8.4.	Acção de Formação	31
5.	Quantificação das actividades	34
Avaliação do Processo.....		17
1.	Reflexão	36
1.1.	Reflexão das Actividades Desenvolvidas	36
1.2.	Reflexão Critica e Competências Adquiridas.....	37

1.3. Reflexão final.....	38
Bibliografia.....	40
Anexos.....	41

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 - Organigrama Ginásios e Piscinas Municipais	11
Ilustração 2 - Horário primeiro Semestres.....	20
Ilustração 3 - Horário segundo Semestre.....	20

Índice de Imagens

Imagem 1 - Piscinas da Feira; Fonte: própria.....	12
Imagem 2 - Piscinas da Fiães; Fonte: própria	12
Imagem 3 - Piscinas de Fiães; Fonte: www.google.pt	13
Imagem 4 - Piscina de Lourosa; Fonte: www.google.pt	13
Imagem 5 - - Treino de competição; Fonte: própria.....	21
Imagem 6 - Treino de competição; Fonte: própria	22
Imagem 7 - Sessão de Adaptação ao meio Aquático; Fonte: própria.....	24
Imagem 8 - Sessão de Adaptação ao meio Aquático; Fonte: própria.....	24
Imagem 9 - Hidroterapia; Fonte: própria.....	25
Imagem 10 - Natação para Bebés; Fonte: própria	26
Imagem 11 - Iniciação nível B; Fonte: própria.....	27
Imagem 12 - Hidrobike; Fonte: própria.....	28
Imagem 13 - Ginásio da Feira; Fonte: própria	28
Imagem 14 - Acção de Formação, Fonte: própria	33
Imagem 15 - Prova na Póvoa; Fonte: própria.....	30
Imagem 16 - Jogos de Portugal; Fonte: própria	30

Índice de Tabela

Tabela 1 - População Alvo	15
Tabela 2 - Quantificação das actividades	34

Introdução

A sociedade contemporânea caracteriza-se pelas transformações constantes que ocorrem nos diversos sectores de actuação do Homem. O mundo do trabalho não é portanto indiferente a todo este acontecimento, sofrendo alterações ao longo do tempo. É comumente aceite, que a formação ao longo da vida é um processo imprescindível, contínuo e exigente, pois a sociedade transforma-se e com ela as suas necessidades nas mais diversas áreas de intervenção social.

Nesta etapa, no final da realização da Licenciatura em Desporto, faz com que após o término da mesma, ganhe maior consciencialização da futura importância na minha formação profissional e pessoal, aliada à curiosidade e expectativas no que respeita a esta área.

A entidade acolhedora do estágio, a Feira Viva cultura e desporto, assim como pela gestão de Instalações Desportivas do Município de Santa Maria da Feira, que me permitiu ter uma participação activa em quase todas as modalidades.

O estágio na Feira Viva foi uma escolha minha, tenho as melhores referências e sempre me identifiquei com o projecto desenvolvido ao longo destes três anos. A Natação Adaptada é um Projecto que eu sempre quis abraçar, adquirir conhecimentos na interacção com as crianças, jovens e menos jovens e colocar em prática conhecimentos apreendidos são os objectivos que me propus realizar neste estágio. Assim, tive uma participação activa em todas as actividades desenvolvidas na Feira Viva no âmbito da Natação Adaptada, *Hidrobike*, Natação para Bebés, Natação para Crianças e em outras actividades que se desenvolveram.

No que diz respeito à estrutura do presente relatório, optei por organiza-lo em três partes ligadas e articuladas com o estágio desenvolvido. Nesta parte ainda encontra-se a Contextualização do Local de Estágio, descreve o local onde desenvolvi as tarefas inerentes ao período de estágio.

A Parte I refere-se à Contextualização do Local de Estágio e procede-se à descrição do local onde desenvolvi as tarefas inerentes ao período de estágio. Para dar início a esta parte, faço uma caracterização do local de estágio, mais propriamente da cidade de Santa Maria da Feira. De seguida, caracterizo a Câmara Municipal e a instituição onde decorreram as minhas actividades: “Feira Viva cultura e desporto”. Também evidencio os recursos da FVEM, mais especificamente os que estão ligados directamente com os Ginásios e Piscinas Municipais.

Na Parte II aprofundo as actividades de Estágio, expondo todas as tarefas que desenvolvi e tentei explorar o melhor possível. Começo por expressar os objectivos que, embora já tenham sido referenciados no Projecto de Estágio, fazem todo o sentido estarem aqui presentes, uma vez que se trata de um processo contínuo. Relativamente à descrição das actividades, faço uma referência ao trabalho realizado em cada área. Menciono o meu horário e procedo à quantificação de todas as actividades nas quais estive inserida. Evidencio para cada área algumas das dificuldades encontradas.

Começo por expressar os objectivos que embora já tenham sido referenciados no Projecto de Estágio também fazem todo o sentido estarem aqui presentes, uma vez que é um processo contínuo.

A Parte III diz respeito á Avaliação do Processo, realizo em primeiro lugar uma reflexão das actividades desenvolvidas e por fim uma análise crítica.

PARTE I

Contextualização do Local de Estágio

1. Caracterização Histórica do local de Estágio

Vou iniciar esta parte com uma breve caracterização da zona de Estágio, a cidade de Santa Maria da Feira.

Segundo o site Portugal veraki (consultado a 20 de Junho de 2011), o Concelho de Santa Maria da Feira situa-se no distrito de Aveiro, de cuja sede dista cerca de trinta e dois quilómetros, e a Sul do Rio Douro, o Concelho faz fronteira com os de Vila Nova de Gaia, Gondomar, Castelo de Paiva, Arouca, Oliveira de Azeméis, S. João da Madeira e Ovar, o que lhe permite o acesso a um conjunto de vias de comunicação, que lhe garantem a relativa aproximação com os grandes centros urbanos.

Com uma população de cerca de 135.034 habitantes e ocupando uma área de cerca de 213,4 Km², distribuídos por trinta e uma freguesias, o concelho de Santa Maria da Feira destaca-se tanto pela sua existência milenar, como pela forma vigorosa com que vive o presente, não deixando contudo de se preparar para o futuro.

Ocupando uma vasta e rica extensão a Sul do Rio Douro, a região é caracterizada por certa multiplicidade paisagística, cultural e etnográfica, que lhe advém do facto de em si coexistirem aspectos durienses, minhotos e beirões, do ponto de vista físico e humano.

O Douro, principal responsável pela fertilização dos seus terrenos, enquadra o concelho a Nordeste, o que corresponde à parte mais elevada; porém, outros rios mais pequenos têm também um papel importante na fertilidade do solo: o Caima, o Arda, o Uíma e o Inha, além de inúmeros ribeiros que se lançam no Atlântico, ali perto.

A sua riqueza natural (agrícola, florestal e mineral) constituiu no passado, um importante pólo de atracção de populações, que aí se fixaram, para o que contribuiu igualmente a situação geográfica a curta distância do Porto, de Aveiro, de Coimbra, e no caminho de Lisboa.

2. Caracterização da Câmara de Santa Maria da Feira

No ponto dois realizo uma caracterização da Câmara de Santa Maria da Feira pois é esta que tutela a empresa Feira Viva cultura e desporto.

Segundo o site da Câmara Municipal, (consultado a 20 de Junho), a Câmara Municipal de Santa Maria da Feira é dirigida pelo Presidente Alfredo de Oliveira Henriques desde 1986.

A Câmara Municipal possui três funções básicas. A primeira é a função legislativa, que consiste na elaboração das leis sobre matérias de competência exclusiva do Município. A segunda função é fiscalizadora, e tem como objectivo o controle da Administração local, principalmente quanto à execução orçamentária e ao julgamento das contas apresentadas pelo Presidente. Possui também uma função administrativa, a qual se restringe à sua organização interna, ou seja, à estruturação organizacional, à organização do quadro de pessoal, à direcção dos serviços auxiliares e, principalmente, à elaboração do Regimento Interno.

O Gabinete de Desporto, responsável principalmente pelo aumento da procura e cultura desportiva e do apoio ao movimento associativo. Este está integrado no Pelouro de Juventude, Cultura e Desporto, conduzido pela Vereadora, Cristina Manuela Cardoso Tenreiro, que tem como missão:

“Desenvolver e apoiar iniciativas de natureza desportiva dirigidas a todos os segmentos da população, bem como promover a criação das condições materiais e humanas para uma prática desportiva de qualidade, fomentando o estabelecimento de parcerias com o movimento associativo, universidades, empresas e outros organismos públicos e privados.”

(Henriques, Alfredo 1986)

O Concelho de Santa Maria da Feira, conta com um total de duzentas e quarenta e cinco instalações desportivas, das quais sessenta e nove (28%) são cobertas e cento e setenta e seis (72%) são descobertas, ocupando uma área desportiva útil total de 430742m², todas estas espalhadas pelas suas freguesias.

Santa Maria da Feira é um modelo de excelência na utilização do Desporto como elemento dinamizador da saúde, educação, socialização e criação de valores nos seus cidadãos e comunidade desportiva. Recursos humanos qualificados e motivados destacar-se-ão por exceder as expectativas da população, promovendo altos índices de qualidade de vida nas Terras de Santa Maria.

3. Caracterização da Empresa Municipal Feira Viva Cultura e Desporto (FVEEM)

No terceiro ponto descrevo a Feira Viva e as actividades tuteladas por esta empresa.

A FVEEM é o órgão responsável pela gestão e organização de actividades desportivas e culturais no concelho de Santa Maria da Feira.

A promoção de diversas actividades faz deste Concelho um exemplo de diversidade cultura para o País, promovendo diversas actividades com as presenças nacionais e internacionais. Percorrendo diversos conceitos de espectáculo e animação, como por exemplo, o “Festival Internacional de Cinema Jovem”, o “Festival da Juventude”, o “24 Horas a Nadar”, os “Imaginarium”, a “Viagem Medieval”, a “Terra dos Sonhos”, entre outros, que proporcionam à cidade e seu visitantes momentos de puro prazer.

As necessidades culturais de cada país, de cada região e, por sua vez, de cada concelho, vão-se alternando à medida que os seus cidadãos se tornam mais exigentes e reclamam por mais e melhor cultura.

A FVEEM tem como único sócio, a Câmara Municipal (CM) de Santa Maria da Feira, que detém, portanto, 100% do capital social. A intervenção da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira na EEM consiste na nomeação do Concelho de Administração. Os mandatos do Concelho de administração têm a mesma duração dos mandatos autárquicos.

Neste sentido, a 24 de Novembro de 2000, por deliberação da Câmara de Santa Maria da Feira, foi constituída a Feira Viva, Cultura e Desporto, E.E.M., com início da sua actividade em Março de 2001.

A EM foi criada como objectivo de gerir os Equipamentos Desportivos, Culturais e Sociais do Concelho de Santa Maria da Feira, nomeadamente promovendo e realizando actividades de animação desportiva, recreativa e cultural e iniciativas de carácter socioeconómico e científico.

A FVEEM localiza-se actualmente na periferia da cidade de Santa Maria da Feira. A sua sede localiza-se nos Paços do Concelho e nos escritórios do Centro de Negócios do Cavaco, Rua DR. António Martins Leite, Apartamento 160.

O Município de Santa Maria da Feira entende a actividade cultural como uma das componentes estruturantes no desenvolvimento socioeconómico das populações, permitindo um progresso mais harmonioso e equilibrado das mesmas.

3.1. Áreas de Intervenção

A Feira Viva desenvolve as suas actividades no âmbito de gestão de equipamentos desportivos, culturais e sociais, bem como a promoção de actividades de animação, desportiva, recreativa e cultural e iniciativas de carácter socioeconómico.

A actividade da empresa divide-se em três áreas de intervenção:

- a) A área da gestão dos equipamentos desportivos, nomeadamente a gestão das piscinas de Santa Maria da Feira, de Fiães, de Lourosa, São João de Ver e ginásios adjacentes, bem como dos pavilhões municipais de Santa Maria da Feira e Arrifana. Mais recentemente contempla também um complexo desportivo que comporta uma pista de atletismo na Freguesia de Lourosa.
- b) A área de animação e eventos culturais, onde se insere a gestão das Casas da Juventude e do Cineteatro.
- c) A área da Educação Ambiental com a gestão do Parque Ornitológico de Lourosa.

Sendo a cultura essencial para o desenvolvimento social, quer na perspectiva de matriz histórica dos modos de viver e aspirações do povo feirense, quer na perspectiva mais restrita de sector de actividade, o município de Santa Maria da Feira tem-se assumindo, cada vez mais, através do trabalho desenvolvido pela Feira Viva, como um actor na área da cultura, ao promover actividades e eventos culturais que contribuem para o desenvolvimento do concelho e da região onde está inserido.

Como tal, o Departamento de Animação Cultural segue-se pela mesma política cultural da Câmara Municipal de Santa Maria da Feira, visando a prossecução de objectivos estratégicos diversos, mas complementares:

- *Assegurar uma cultura de qualidade para todos;*
- *Potenciar a capacidade criativa local;*
- *Diversificar a oferta e os públicos;*
- *Procurar o “novo”;*
- *Promover uma verdade democracia cultural e desenvolver a vida associativa;*
- *Fazer da cultura um motor de desenvolvimento social.*

(Segundo, Feira Viva cultura e Desporto (s/d). Consultado a 20 Junho de 2011, disponível em: <http://www.feiraviva.com/>)

Na sequência da estratégia identificada, a programação cultural de Santa Maria da Feira apresenta um plano ambicioso ao longo de todo o ano, sendo de destacar alguns eventos de enorme notoriedade:

- Imaginários;
- Viagem medieval;
- Semana Santa;
- Festival da Juventude;
- Festival para Gente Sentada;
- Terras dos Sonhos;

3.2. Missão

“A administração e gestão dos equipamentos desportivos, culturais e sociais, a promoção de actividades de animação, desportista, recreativa e cultural e iniciativas de carácter sócio-económico e científico, segundo os mais elevados padrões de qualidade ao menos custo possível, perspectivando a melhoria contínua dos produtos e serviços, na procura constante de exceder as expectativas dos clientes, elevando a qualidade de vida dos mesmos com a geração de momentos de felicidade.”

(Segundo, Feira Viva cultura e Desporto (s/d). Consultado a 20 Junho de 2011, disponível em: <http://www.feiraviva.com/>)

3.3. Contexto Funcional da Empresa

Ao nível do contexto funcional da FVEEM esta divide-se em três departamentos, apenas três se encontram nas instalações da empresa, os restantes tem a sua própria sede de acordo com as suas necessidades de funcionamento.

Segundo Gustavo Pires (2003, p.28) os quadros humanos são os indivíduos que intervêm, animam e dão sentido ao processo de desenvolvimento do Desporto”.

A FVEEM conta com setenta e três funcionários, divididos em categorias e colocados em dez estabelecimentos.

Subdivide-se em três departamentos: Equipamentos Desportivos (Piscinas Municipais e Pavilhões Municipais), Animação Cultural (Terra dos Sonhos, Viagem Medieval, Imaginários, Cine-tetro António Lamoso; Casas da Juventude) e Educação Ambiental (Parque Ornitológico de Lourosa).

Foi no departamento de Equipamentos Desportivos, mais concretamente nas Piscinas Municipais onde realizei o meu estágio

4. Ginásios e Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira, Lourosa e Fiães

O ponto quatro diz respeito à caracterização dos Ginásios e Piscinas Municipais, aqui faço referência às modalidades praticadas nesta instituição e nas que tive mais contacto.

Segundo o site da Feira Viva cultura e Desporto (consultado a 20 Junho de 2011), a Piscina Municipal de Santa Maria da Feira abriu ao público em Setembro de 1998, sob a gestão da Câmara Municipal. No decorrer do ano de 2001, mais concretamente em Janeiro e Março, foram inauguradas mais duas piscinas, situadas em Fiães e Lourosa respectivamente, juntando-se assim ao complexo de Piscinas Municipais do Concelho. É em Março desse mesmo ano que a empresa municipal Feira Viva - cultura e desporto, foi fundada, na procura constante de exceder as expectativas dos seus clientes, elevando a qualidade de vida dos mesmos com a geração contínua de momentos de felicidade.

Em 2003, a Feira Viva passa também a gerir a Piscina descoberta de S. João de Ver, abrindo-a ao público no Verão desse mesmo ano. Em Setembro desse ano entra também em funcionamento o Ginásio e as aulas de academia da Piscina Municipal da Feira.

Sempre com o intuito de alargar a oferta de serviços aos seus utentes, abre também em Abril de 2004 o Ginásio da Piscina Municipal de Lourosa. Em Novembro desse ano, as três Piscinas Municipais tornaram-se as primeiras de Portugal a obterem o certificado de qualidade, segundo a norma ISO 9001:2000, no âmbito da gestão de equipamentos desportivos. Todos os anos, as Piscinas Municipais organizam e realizam vários eventos, dentro dos quais os Festivais Lúdicos e de Protocolos para crianças e bebés; as Megas aulas

de Hidroginástica; o “Troféu Feira Viva”;o CNA; o Torneio Inter-Piscinas Feira Viva;”. De todos os eventos, destaca-se a III Edição do “24 Horas a Nadar”, realizado em Junho de 2005.

4.1. Organograma

Este organigrama representa a estrutura formal da organização das Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira, Fiães e Lourosa.

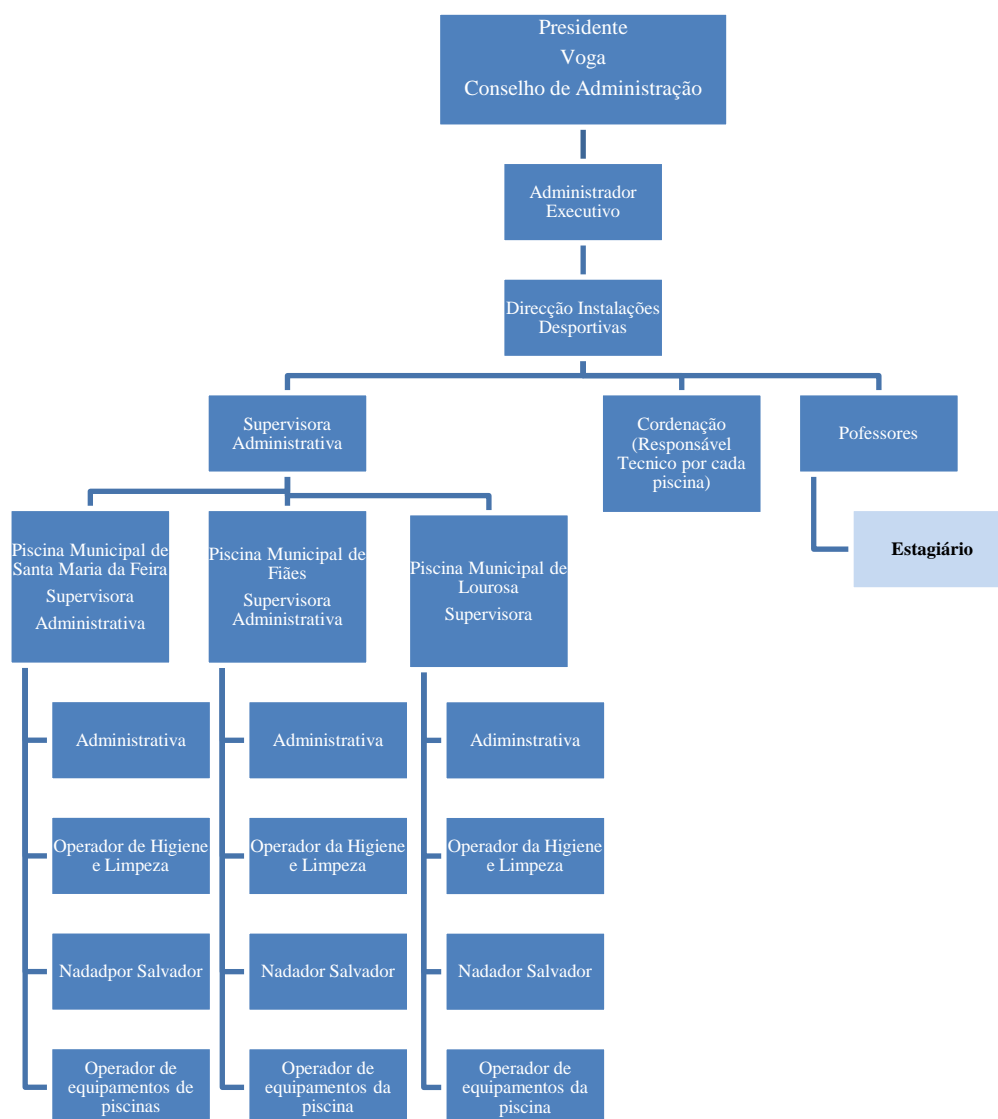


Ilustração 1 - Organograma Ginásios e Piscinas Municipais

4.2. Caracterização das Instalações

4.2.1. Piscina Municipal da Feira

A piscina Municipal da Feira contém dois tanques cobertos, como pode ver na imagem 1, um semi-olímpico com as dimensões de 25.0 metros X 12.5 metros, constituído por 6 pistas com a profundidade 1.80 metros (máxima) e 1.10 metros (mínima) e um de aprendizagem com as dimensões de 12.5 X 6.0 metros e com a profundidade de 1.10 metros (máxima) e 0.80 metros (mínima), equipada com rampa de acesso e cadeira hidráulica para a população especial.

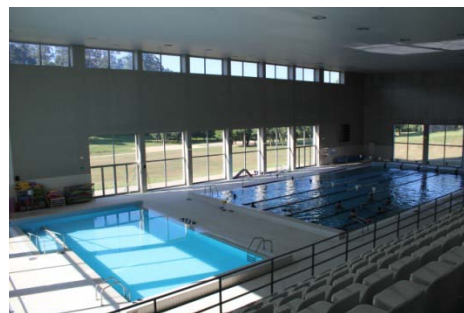


Imagem 1 - Piscinas da Feira; Fonte: própria

Os balneários, feminino e masculino, são constituídos por bancos, cabides, com casas de banho, cacifos e um sistema de banho com respectivos tapetes de segurança.

No espaço envolvente encontramos também três salas onde ocorrem as outras aulas de Fitness e um Ginásio de musculação e cardio.

4.2.2. Piscinas de São João de Ver

A piscina de São João de Ver é descoberta de Verão, com cobertura insuflável de Inverno, como se pode ver na imagem 2. É uma piscina semi-olímpica com as dimensões de 25 X 12.5 metros, constituída por sete pistas, com a profundidade de 2 metros (máxima) e 1 metro (mínima).

Os dois balneários, feminino e masculino, são constituídos por bancos, cabides, com casas de banho, cacifos e um sistema de banho com respectivos tapetes de segurança.



Imagem 2 - Piscinas da Fiães; Fonte: própria

Nestas piscinas apenas realizam-se os treinos de competição do feirense e da natação adaptada.

4.2.3. Piscinas de Fiães

A piscina de Fiães, que está na figura, contém dois tanques cobertos, uma semi-olímpica com as dimensões de 25.0 x 12.5 metros, constituída por seis pistas, e um tanque de aprendizagem com as dimensões de 12.5 x 9.0 metros, equipada com rampa de acesso.



Imagem 3 - Piscinas de Fiães; Fonte: www.google.pt

4.2.4. Piscina de Lourosa

As infra-estruturas de Lourosa, que encontra na figura, contém uma piscina semi-olímpica com as dimensões de 25 metros x 12.5 metros, constituída por seis pistas.

Os dois balneários, um feminino e outro masculino, são constituídos por bancos, cabides, com casas de banho, cacifos e um sistema de banho com respectivos tapetes de segurança.

No espaço envolvente encontramos também um Ginásio de musculação e cardio.

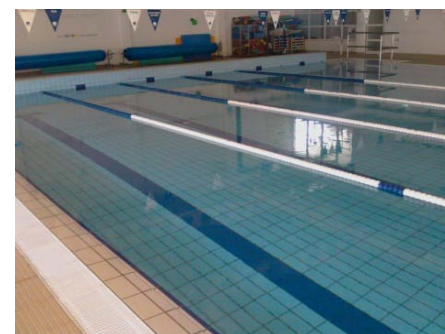


Imagem 4 - Piscina de Lourosa; Fonte: www.google.pt

4.3. Recursos Materiais

Como considero de suma importância a execução da caracterização da piscina, o mesmo se aplica ao material. Assim, esta instituição dispõe de excelentes condições à prática pedagógica.

Os Ginásios e Piscinas Municipais encontram-se muito bem equipadas, com grande variedade de material (ver inventário no Dossier) e com um grande nível de organização. O material disponível reporta-se não só à utilização para fins de prática pedagógica, mas também ao treino de alta competição. Este é ainda em quantidade suficiente para a utilização por todos os grupos de prática pedagógica.

4.4. Modalidades

As modalidades existentes nos Ginásio e Piscinas Municipais dividem-se por duas áreas, quais correspondem:

Fitness

- | | | |
|---------------------|-----------------------|----------------------------|
| – Aeróbica | – <i>Boddy-combat</i> | – <i>Power</i> Abdominal |
| – <i>Aeropower</i> | – Localizada | – Danças Latino Americanas |
| – <i>Boddy vive</i> | – Pilates | – Ballet |
| – <i>Power Jump</i> | – <i>Step</i> | – Fisioterapia |
| – Musculação | – <i>Cycling</i> | – Massagens |
| – Cardio-Fitness | – <i>Hip Pop</i> | |

Aquáticas

Escola de Natação:

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| – Natação para bebés; | – Natação para adultos; |
| – Nível A: Adaptação; | – Natação adaptada; |
| – Nível B: Iniciação; | – Natação Livre; |
| – Nível C: Aperfeiçoamento; | – Natação Competição; |
| – Nível D: Manutenção; | – Hidroterapia; |

Fitness Aquático

- Hidroginástica;
- *Hidrobike*;
- Saúde e Bem-estar;

4.5. Caracterização das áreas instruídas

4.5.1. Natação Adaptada

Na Natação Adaptada (NA), emerge da vontade e necessidade de dar à população com necessidades especiais as condições de prática desportiva a que têm pleno direito.

A NA não se restringe apenas á população do concelho, visa da resposta e oportunidade aos interessados para a sua prática, exigindo de todos os seus atletas dedicação, ambição e capacidade de superação, para que desta forma desfrutam das emoções emanadas do Desporto e da vida nos patamares mais elevados da competição, designadamente

Campeonatos do Mundo e Jogos Paralímpicos. É nesta área onde o meu estágio mais se desenvolveu.

A realização de grupos de trabalho bem definidos é fundamental para o sucesso de qualquer área, assim estão definidos cinco níveis de actividade, hidroterapia (uma sessão por semana), adaptação ao meio aquático (uma a duas sessões por semana), iniciação às técnicas (três sessões semanais), pré-competição (quatro treinos semanais) e a competição com cinco treinos semanais.

Este departamento é constituído pelo Director/Administrador Doutor Paulo Sérgio Pais, Administrador José Carlos Valega, pela coordenadora técnica pedagógica Professora Carla Cardoso, pelo departamento médico do hospital de S. João, os seus representantes, Doutora Isabel e Doutor Jorge, pelos Professores/ Treinadores Marta Henriques, Paulo Valente e Rui Oliveira e ainda, pelas Fisioterapeutas Teresa Lima e Tânia Valente.

A população do meu estágio caracteriza-se essencialmente pela sua diversidade. Neste sentido refiro os números dos tipos de deficiência com os quais trabalhei:

	Total de Indivíduos
Deficiência Metal	9
Síndrome de Down	12
Deficiência Visual	1
Autismo	2
Paralisia Cerebral	11
Deficiência motora	12
Total	47

Tabela 1 - População Alvo

4.5.2. Natação para Bebés

O nível de aprendizagem para bebés é constituído pelo aluno e pelo respectivo familiar. Estas turmas são composta por cerca de dez alunos, com idades variáveis entre os seis meses e os dois anos de idade. Os alunos deste nível são divididos por várias turmas mas apenas tive contacto com três turmas.

O Objectivo geral deste nível é promover a primeira adaptação ao meio aquático, acima de tudo, desenvolver a autonomia no meio aquático.

4.5.3. Autonomia, nível B

O nível de autonomia, é dignado pelas turmas B. Estas, são constituídas por alunos com idades compreendidas entre os quatro e os sete anos. O número de alunos que constituem estas turmas é de dez alunos. Existem várias turmas neste nível mas apenas, convivi com uma.

Os conteúdos abordar neste nível incide sobretudo na realização de deslizes com rotações, desenvolver situações de deslocamentos propulsivo com pernas e braços.

4.5.4. Hidrobike

As turmas de *Hidrobike* são constituídas sobretudo pela população jovem e sénior masculino e feminino. Esta população tem idade variável entre os dezasseis e cinquenta anos de idade. Estas turmas executam exercícios de movimentos de rotação dos membros inferiores, os exercícios vão desde as tradicionais pedaladas em diferentes ritmos e velocidades, até pedalar em pé, atrás da *bike* ou mesmo com alongamento para braços.

PARTE II

Actividades de Estágio

1. Objectivos

Nesta parte identifico os meus objectivos gerais. Para além destes objectivos procurei também, em cada modalidade, atingir finalidades específicas.

1.1. Objectivos Gerais

- Adquirir novos conhecimentos e pôr em prática todos os conhecimentos apreendidos na minha formação teórica;
- Estar em contacto com situações reais do mercado de trabalho para que tenha uma visão objectiva de que tipos de situações me espera ao terminar o curso;
- Conhecer e perceber a prática da instituição e, mais especificamente nas diversas modalidades;
- Promover uma acção de formação para os meus colegas;
- Ser capaz de articular os diferentes níveis do planeamento integrando-os à filosofia, funcionamento e finalidades da instituição acolhedora;
- Perceber e Aplicar metodologia de ensino e treino da natação;
- Perceber as Relações Humanas com os colegas de trabalho e com o utente diferenciando, adaptando às faixas etárias e aos objectivos que elas se propõem.

1.2. Objectivos Específicos Natação Adaptada

1.2.1. Objectivos para os Treinos

- Aplicar os princípios básicos de treino;
- Planear uma sessão de treino de Treino de Competição e Pré-competição;
- Corrigir adequadamente os erros técnicos;
- Perceber como conjugar as variáveis de carga, volume, velocidade;

1.2.2. Objectivos para ensino dos estilos de nado

- Planear uma aula;
- Corrigir adequadamente os erros dos meus atletas e alunos;
- Planear adequadamente o processo de ensino/aprendizagem consoante as limitações, percursos e respostas dos alunos;

1.2.3. Objectivos para as aulas de adaptação ao meio aquática

- Promover a adaptação ao meio aquático/iniciação às técnicas;
- Ensinar a aluna a ter independência para se locomover no meio líquido com alguma autonomia;
- Conseguir criar empatia e confiança da aluna;
- Conhecer a patologia e as adaptações técnicas que terão de ser realizadas em função do nível dificuldade;

1.3. Objectivos Específicos Escola de Natação

1.3.1. Objectivos para aula de natação para bebés

- Planear adequadamente uma aula;
- Dinamizar uma aula;
- Conhecer os exercícios adequados a estas sessões, planeando objectivos de trabalho;

1.3.2. Objectivos para aulas de iniciação ao meio aquático, nível B

- Dominar critérios fundamentais ao desenvolvimento das técnicas de crol e costas;
- Conseguir planear uma sessão de treino;
- Ser capaz de dar uma aula;
- Fazer com que os meus alunos consigam realizar todos os itens deste nível (ver nível no Dossier de Estágio);

1.4. Objectivos Específicos *Hidrobike*

- Planear uma sessão de treino (Música, Materiais e Lateralidade);
- Leccionar uma sessão de treino;
- Corrigir adequadamente a postura dos alunos;

2. Horário

Neste item encontra-se o meu horário de estágio, este não foi sempre o mesmo para me permitir passar pelas áreas propostas.

Hora	Quinta		Sexta		Sábado	
9:00 - 9:30					Aula de bebés 1	Piscinas da Feira
9:30 - 10:00					Aula de bebés 2	Piscinas da Feira
10:00 - 10:30					Aula de bebés 3	Piscinas da Feira
10:30 - 11:00					Aula de iniciação ao meio aquático (nível B)	Piscinas da Feira
11:00 - 11:30						
11:30 - 12:00						
12:00 - 12:30						
12:30 - 13:00						
13:00 - 13:30						
13:30 - 14:00			Hidrobike	Piscinas de Lourosa	Adaptação ao meio Aquático	Piscinas da Feira
14:00 - 14:30						
14:30 - 15:00					Iniciação às Técnicas	Treino de competição
15:00 - 15:30						Piscinas da Feira / Piscina de Lamas
15:30 - 16:00						
16:00 - 16:30						
16:30 - 17:00						
17:00 - 17:30	Iniciação às Técnicas	Ad. ao meio Aquático	Piscinas de Lourosa			
17:30 - 18:00						
18:00 - 18:30						
18:30 - 19:00	Treino de competição	Piscinas de S. João de Ver				
19:00 - 19:30						
19:30 - 20:00						
20:00 - 20:30						
20:30 - 21:00						

Ilustração 2 - Horário primeiro Semestres

Hora	Sexta		Sábado		
9:00 - 9:30			Ginásio Com o Ruben		Piscinas da Feira
9:30 - 10:00					Piscinas da Feira
10:00 - 10:30					Piscinas da Feira
10:30 - 11:00			Aula de iniciação ao meio aquático (nível B)		Piscinas da Feira
11:00 - 11:30					
11:30 - 12:00					
12:00 - 12:30					
12:30 - 13:00					
13:00 - 13:30					
13:30 - 14:00	Hidrobike	Piscinas de Lourosa	Adaptação ao meio Aquático		Piscinas da Feira
14:00 - 14:30					
14:30 - 15:00			Iniciação às Técnicas	Treino de competição	Piscinas da Feira / Piscina de Lamas
15:00 - 15:30					
15:30 - 16:00					
16:00 - 16:30					
16:30 - 17:00					
17:00 - 17:30					
17:30 - 18:00					
18:00 - 18:30					
18:30 - 19:00	Treino de competição	Piscinas de S. João de Ver			
19:00 - 19:30					
19:30 - 20:00					
20:00 - 20:30					
20:30 - 21:00					

Ilustração 3 - Horário segundo Semestre

3. Planeamento

Este ponto refere a uma contextualização das actividades desenvolvidas ao longo deste Estágio.

Ao longo deste ano estive a cooperar na Empresa Municipal Feira Viva mais propriamente nas piscinas da Feira, Lourosa e de S. João de Ver, como já referi.

Era essencialmente na área da Natação Adaptada que consistia o estágio curricular na Feira Viva, mas Professora Carla Cardoso proporcionou-me a possibilidade de realizar outras actividades, tais como, natação para bebés, natação para crianças e *Hidrobike*.

Na área da Natação Adaptada tive uma participação activa nos treinos de competição, pré-competição, iniciação às técnicas e de adaptação ao meio aquático, tendo estes sido realizados nas piscinas de São João de Ver, Feira e Lourosa.

Estive ainda, em contacto com aulas de natação para bebés e de crianças inseridas no nível B. Numa primeira fase, estive em observação nas aulas dadas pela Professora Carla Cardoso, em Janeiro leccionei algumas sessões, posteriormente cooperei na prática com a Professora e pontualmente tive que dinamizar a aula sozinha.

Uma terceira actividade neste estágio foram as aulas de *Hidrobike*, onde participei como uma “aluna” e numa segunda fase planeei e orientei as sessões propostas.

Todas estas actividades foram orientadas principalmente pela Professora Carla Cardoso e na Natação Adaptada colaborei com os restantes professores pertencentes ao projecto.

Quantos às actividades complementares, realizei algumas formações que achei pertinentes na ESECD, organizei uma acção de formação e participei noutra que decorreu no meu local de estágio.

Ainda, acompanhei os nadadores em algumas provas pertencentes ao calendário da época dos alunos de competição, assim como, colaborei na organização de uma competição de Natação Adaptada da Feira Viva.

(Em anexo está referido o plano anual)

4. Actividades Desenvolvidas

No item quadro é mencionado a descrição de todas as actividades desenvolvidas ao longo deste ano. Para além deste, faço referência aos aspectos notórios e dificuldades sentidas em cada área.

4.1. Natação Adaptada

4.1.1. Treinos de Competição

Os treinos de competição com a minha participação eram realizados às quintas-feiras, nas piscinas de São João de Ver pelas 18h até às 20:30h. Posteriormente, por motivos de falta de transporte, no segundo semestre, realizaram-se à sexta-feira no mesmo local e à mesma hora. Participava ainda nestas sessões aos Sábados nas piscinas da Feira ou do Colégio de Lamas, pelas 14h às 16:30.

Estas sessões eram antecipadamente planeadas pela



Imagem 5 - - Treino de competição;
Fonte: própria

minha orientadora, posteriormente os planos (inseridos no dossier de estágio) eram cedidos a mim e os outros professores, pertencentes ao projecto, para podermos dirigir o treino.

A esta equipa pertencem seis nadadores de alta competição.

A sessão de treino estava dividida em três fases, sendo a primeira fase contemplava o conteúdo de reforço muscular, a segunda fase compreendia com o treino na água, por fim a terceira fase abrangia a parte dos alongamentos.

A parte da activação funcional era orientada pela Fisioterapeuta, com exercícios posturais, por exemplo, rodar membros superiores para a frente e para trás, anca, joelhos, de seguida exercícios de flexões e abdominais, por fim os alongamentos.



Imagem 6 - Treino de competição; Fonte: própria

Seguidamente o treino dá-se na água soante o planeado pela Professora Carla Cardoso para aquele treino. A parte fundamental era conduzida como disse anteriormente por um professor do projecto e um estagiário.

A minha função nestes treinos foi orientar as viragens ao Amadeu (Deficiente Visual) e ir interferindo no treino, corrigindo alguns erros técnicos que os atletas poderiam realizar.

Em algumas sessões, quando a Fisioterapeuta Teresa Lima não estava presente era eu que dirigia a parte do reforço muscular.

4.1.2. Treino Pré-competição

Os treinos de Pré-competição tinham a minha participação aos Sábados nas piscinas da Feira, pelas 13:30h às 15h.

Estes treinos eram orientados pela Fisioterapeuta, por um ou dois professores do projecto e por um estagiário.

O programa de treino destes atletas, como os atletas de competição, estava dividido em três fases, sendo a primeira fase contemplava o conteúdo de reforço muscular; a segunda fase compreendia o treino técnico na água, por fim, a terceira fase abrange a parte dos alongamentos.

A parte da activação funcional, como disse anteriormente, era orientada pela Fisioterapeuta, com exercícios de postura, concentração e força. Seguidamente o treino dá-se

na água, conduzido por um professor do projecto consoante o planeado pela minha orientadora para aquele treino. Este tipo de sessões eram mais de trabalho técnico do que das capacidades condicionantes de treino.

A minha função nestes treinos foi de corrigindo alguns erros técnicos que os atletas poderiam estar a realizar e algumas vezes cheguei mesmo a dirigir o treino.

4.1.3. Treinos de Iniciação às Técnicas

Os treinos de Iniciação às Técnicas foram realizados às quintas-feiras nas piscinas Lourosa pelas 17:15h até às 18:15h, isto durante o primeiro semestre. Estas sessões tiveram a minha participação durante todo o estágio, aos Sábados nas piscinas da Feira, das 13:15h às 14h.

Estas sessões já não eram antecipadamente planeadas pela professora, pois cada professor ficava responsável por um ou dois atletas, sendo isto definido no dia, e depois realizavam-se actividades consoante o nível de ensino, predisposição e limitação do aluno.

A este nível pertenciam nove alunos, dos quais trabalhei apenas com três destes.

Características e trabalho realizado nas sessões

As sessões destes alunos foram realizadas de acordo com as suas características, necessidades e capacidades.

Aluno Deficiente motor 1

As aulas deste tinham como objectivo geral os fundamentos da técnica de costas. Fundamentalmente os conteúdos abordados foram acção dos membros inferiores com placa em posição de cúbito dorsal, assim como, acção dos membros superiores.

Aluna Deficiente motora 2

As sessões desta aluna tinham como objectivo geral os fundamentos das técnicas de crol e de costas. Fundamentalmente os conteúdos abordados foram coordenação da respiração lateral com a acção dos membros inferiores de crol e coordenação da acção dos membros inferiores e superiores em costas.

Aluna com Trissomia 21

Nas sessões da aluna também tinham como objectivo geral os fundamentos das técnicas de crol e de costas. Fundamentalmente foram abordados a acção dos membros inferiores com respiração frontal no crol e acção dos membros inferiores em costas com a coordenação da acção dos membros superiores.

4.1.4. Sessões de adaptação ao meio aquática

As sessões de adaptação ao meio aquático ocorriam aos Sábados nas piscinas da Feira pelas 12:30h até às 13:15.

Nestas sessões cada professor ficava responsável por um ou dois alunos, isto definido no início do ano pela minha orientadora.

Inicialmente o aluno que estava sobre minha orientação um aluno, portador de Trissomia 21, devido a problemas respiratórios no Inverno realizou uma pausa. Assim fiquei com a responsabilidade de dar aula de a uma aluna de seis anos, esta também com Trissomia 21.

O programa de Natação foi realizado de acordo com as características, necessidades e capacidades da aluna. O meu programa teve a duração de mais ou menos vinte e seis semanas, até à data.

A Adaptação ao Meio Aquático, mais não é do que um processo que visa refazer um conjunto de referências, que permitem ao indivíduo adquirir um comportamento tão eficiente quanto possível em termos de equilíbrio, de propulsão e de respiração. Isto porque a adaptação ao novo meio apresenta diversas dificuldades, as quais residem, sobretudo, no facto de o tipo de comportamento adoptado no meio terrestre não ser o mais apropriado em meio aquático.

Assim, este programa foi dividido em três fases, sendo que a primeira Fase contemplava os seguintes conteúdos: entrada na água; equilíbrio vertical; respiração e deslocamentos (ventrais e dorsais). A segunda Fase compreende a produção dos membros



Imagem 7 - Sessão de Adaptação ao meio Aquático; Fonte: própria



Imagem 8 - Sessão de Adaptação ao meio Aquático; Fonte: própria

inferiores, as alterações de equilíbrio e a imersão. A terceira Fase abrange os conteúdos mais complexos, equilíbrio dinâmico e deslocamentos autónomos.

4.1.5. Hidroterapia

A sessão de Hidroterapia decorria aos Sábados nas piscinas da Feira pelas 14:00 até às 15h.

Estas aulas foram planeadas e dirigidas pela Fisioterapeuta. Apenas estive presente numa sessão, isto porque a outra Fisioterapeuta não estava presente.

Estas sessões tinham a participação de um auxiliar, neste caso, um familiar, pois sendo as faixas etárias e necessidades tão diferentes.



Imagem 9 - Hidroterapia; Fonte: própria

Durante esta sessão apenas realizei os exercícios juntamente com dois alunos. Uma vez que esta é uma área da reabilitação, e eu não tenho os devidos conhecimentos na área para leccionar uma aula com este carácter, visto que são pessoas com determinadas limitações.

Acho que os exercícios que a Fisioterapeuta abordou eram bastante bons, completos e correspondiam as capacidades de todos os alunos.

4.2. Aspectos notórios e dificuldades sentidas na Área da Natação Adaptada

Como aspectos notórios é de realçar o empenho e motivação em ter querido conhecer e aprender mais acerca do modo de lidar com esta população, com que eu me relacionei ao longo do estágio. Isto porque há que existir diferenciação, por exemplo, no modo de comunicar e de estar perante as diferentes idades, deficiências e saber adequar o que dizer e quando o dizer. Contudo, a prática é que nos dá formação de encontrarmos a melhor forma de comunicação.

Penso assim, que ao longo deste estágio fui evoluindo no aspecto falado anteriormente, por fim, noto que consegui conhecer os meus atletas, criar uma grande amizade com todos eles, e acima de tudo, ter uma boa prestação no modo de comunicar, ensinar e estar perante esta população.

Um outro aspecto notório diz respeito à concretização dos objectivos propostos inicialmente.

Os objectivos específicos a nível da Natação Adaptada foram todos concretizados, excepto o objectivo de “planejar uma sessão de treino de competição” pois estes treinos eram planeados antecipadamente pela orientadora e só esta tinha esta função. Por outro lado, tinha sobre minha total orientação a aluna e nesta planeei e leccionei todas as suas sessões.

Ao longo deste estágio senti algumas dificuldades nesta área, já que nunca tinha estado em contacto com crianças e jovens deficientes. Inicialmente não me sentia à vontade na correcção dos erros técnicos dos meus atletas, mas com o passar do tempo fui ultrapassando esta dificuldade.

Uma outra dificuldade que encontrei foi na forma de relacionamento com a Catarina, inicialmente ela resistiu, havia falta de confiança da aluna nas minhas acções, posteriormente consegui resolver este problema e os resultados foram evidentes.

4.3. Escola de Natação

4.3.1. Natação para Bebés

As aulas de Natação para Bebés realizaram-se aos Sábados nas piscinas da Feira, das 9h até às 10:30h. Estas sessões tinham duração de 30 min cada, sendo que nestes dias ocorriam três aulas seguidas.

As aulas eram antecipadamente planeadas pela Professora. Estas eram frequentadas por um bebé partir dos seis meses de idade, sendo estes acompanhados por um familiar.

Inicialmente, ou seja, até Dezembro tive numa fase de observação das aulas dadas pela minha orientadora, onde efectuei os planos, as fichas de observação destas aulas.

Numa segunda fase, em Janeiro, planeei e leccionei algumas destas aulas, posteriormente, numa terceira fase cooperei na pratica com a professora. Todos os planos e fichas de observação encontram-se no Dossier de estágio.

O meu papel nesta terceira fase era de ajudar os bebés e os pais na realização dos exercícios e na correcção dos mesmos.



Imagem 10 - Natação para Bebés; Fonte: própria

4.3.2. Aulas de iniciação inseridas no nível B

As aulas de Iniciação também eram efectuadas aos Sábados nas piscinas da Feira, pelas 10:30h até às 11:15h.

Os alunos que frequentavam aulas tinham idades entre os cinco e os seis anos. Esta turma era constituída por cerca de dez alunos.

As aulas eram antecipadamente planeadas pela Professora e tinham como objectivo fundamental o cumprimento e o alcance por parte dos alunos do planeamento da escola de natação. Como resultado final tinham de controlar o meio aquático e o seu posicionamento corporal – autonomia.



Imagem 11 - Iniciação nível B; Fonte: própria

Inicialmente, a minha função nestas sessões (ou seja, também até Dezembro) era proceder à observação das aulas dadas pela minha orientadora, e efectuar os planos, as fichas de observação das mesmas (estes encontram-se no Dossier de estágio).

Numa segunda fase, em Janeiro, planeei e leccionei algumas destas aulas, e posteriormente, numa terceira fase tive o papel de intervenção, ou seja, de Professora cooperante na aula.

O meu papel nesta terceira fase era de manipulação das crianças na realização dos exercícios e na correcção dos mesmos.

4.4. Aspectos notórios e dificuldades sentidas na Área da Natação Adaptada

Como aspectos notórios é de realçar a relação conseguida entre os alunos e os pais.

Um outro aspecto notório é o facto de que os objectivos específicos a nível da Escola de Natação foram todos concretizados e com muito sucesso.

Ao longo deste estágio sentia algumas dificuldades nesta área, pois nunca tinha estado em contacto nem tinha nenhuma formação acerca de aulas de Natação para Bebés. Inicialmente não me senti à vontade mas com o passar do tempo, e graças às aulas leccionadas, fui ultrapassando esta dificuldade.

4.5. Hidrobike

As aulas de *Hidrobike* realizavam-se às Sextas-feiras nas piscinas de Lourosa, pelas 13:15 às 14h e sobre orientação da Professora Carla Cardoso.

Estas aulas eram frequentadas por cerca de oito mulheres, por mim e pelo estagiário Fábio Cardos.

Assim, o plano desta sessão era dividido em três fases, sendo a primeira fase a activação funcional, a segunda fase a parte fundamental, por fim a terceira fase o retorno à calma.

Na activação funcional faziam parte duas ou três músicas, seguidamente constituído pelas restantes músicas menos a última que correspondia aos alongamentos.

Nestas aulas estava apenas como participante, posteriormente dei algumas sessões a esta turma.



Imagem 12 - Hidrobike; Fonte: própria

4.6. Ginásio

Durante o meu estágio tive experiência de estar acompanhar alguns atletas no Ginásio. Numa sessão de treino estive com a minha orientadora no ginásio de Lourosa a acompanhar a Adriana e o Amadeu, estes atletas de competição na Natação Adaptada.

A partir do segundo semestre já tive uma participação mais activa, todos os Sábados no Ginásio da Feira, pelas 9h às 10:15h, acompanhei o nadador Ruben no seu treino de musculação ao longo da época.

Neste treino tinha como função corrigir de eventuais erros posturais e ajudar o atleta na realização dos exercícios.

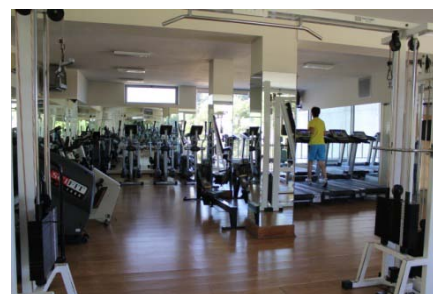


Imagem 13 - Ginásio da Feira; Fonte: própria

4.7. Aspectos notórios e dificuldades sentidas nas Áreas *Hidrobike* e Ginásio

Como aspectos notórios é de realçar o empenho e motivação na organização das aulas que leccionei, isto porque tive todo o cuidado e gosto na escolha das músicas e na criação das coreografias.

É de destacar que consegui realizar todos os objectivos que me tinha proposto.

Quanto às dificuldades sentidas, na área do ginásio senti alguns obstáculos em corrigir alguns erros de execução do Ruben mas logo tive ajuda do professor do Ginásio e consegui superar esta dificuldade.

A única dificuldade, inicialmente sentida na *Hidrobike*, foi na selecção das músicas mas com o passar das aulas esta dificuldade foi ultrapassada.

4.8. Actividades Complementares

Ao longo deste item vou fazer referência às formações complementares e outras actividades complementares, tais como as provas de natação em que estive presente.

4.8.1. Provas de Competição

Prova CNA

Nos dias 15 e 16 de Janeiro de 2011, as piscinas Municipais de Santa Maria da Feira, receberam cerca de sessenta e cinco atletas, representantes de quinze equipas, tais como: Futebol Clube do Porto, Sport Lisboa Benfica, Vitória Sport Clube. Esta prova abriu o quadro competitivo da Nataação Adaptada nacional.

A primeira jornada teve início às 15h00 de Sábado, com muito boa disposição por parte de todos. Terminada a primeira jornada e a entrega dos primeiros prémios, por volta das 19h fomos todos descansar pois ainda tinha-mos mais um dia de provas pela frente.

Domingo, pelas 8h já se encontrava a piscina cheia com o atletas a fazer o aquecimento, deu-se então, pelas 9h a segunda jornada que teve final pelo inicio da tarde com uma grande festa onde esteve presente a banda *DrIve*.

As minhas funções nesta prova foram organização do espaço, e durante a prova estive na câmara de chamada orientando todos os atletas informando-os onde se deviam dirigir para dar início à sua prova.

Quanto à minha prestação na prova acho que foi muito boa, cumpri as tarefas que me foram empostas com rigor, entusiasmo e boa disposição. Gostei do ambiente que se viveu.

Campeonato Nacional de Primavera

Nos dias 2 e 3 de Abril, o Complexo Desportivo das Piscinas da Póvoa de Varzim, recebeu a equipa Feira Viva, para disputar, em duas jornadas, o Campeonato Nacional de Primavera com dez atletas da equipa, num total de cinquenta e quadro atletas, entre os quais os Paralímpicos 2008, em provas contidas por dezasseis clubes nacionais.



Imagem 14 - Prova na Póvoa;
Fonte: própria

As minhas funções durante a prova foi orientar todos os atletas e informá-los quando se deviam dirigir para dar início à sua prova.

Quanto à minha prestação na prova acho que foi boa, pois cumpri as tarefas que me foram empostas com rigor, entusiasmo e boa disposição.

Jogos de Portugal – Campeonato Nacional de Verão da ANDDI

Os Jogos de Portugal realizam-se em Coimbra contando com a participação de aproximadamente oitocentos e cinquenta atletas, que disputarão quinze modalidades de desporto adaptado, onze delas em competição: atletismo, basquetebol para atletas com deficiência intelectual, basquetebol em cadeira de rodas, boccia, ciclismo, futsal para atletas com deficiência intelectual, futsal para atletas surdos, futebol de sete, *goalball*, natação e ténis de mesa, etc.

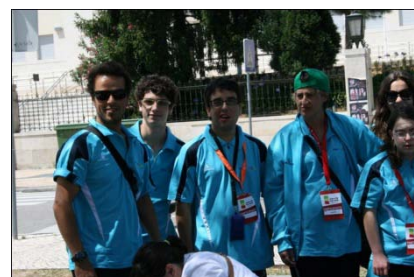


Imagem 15 - Jogos de Portugal; Fonte: própria

Os Jogos de Portugal contaram com a participação dos melhores atletas nacionais das várias modalidades, alguns com participações nos Jogos Paralímpicos e medalhados nos Campeonatos do Mundo e da Europa.

As minhas funções foram as mesmas que as outras duas provas anteriores que participei. Acho que esta minha prestação não fugiu às outras.

4.8.2. Pertinência na formação complementar:

Na minha opinião as Formações foram muito interessantes, e permitiram aumentar o meu conhecimento científico, promovendo assim um incremento da qualidade dos formandos presentes.

Além disso, algumas das formações permitiu-me o contacto com uma realidade diferente daquela a que estava habituada. Os temas foram bem escolhidos e todos bastantes interessantes.

4.8.3. Sensações e experiências sentidas e adquiridas:

Estas formações permitiram-me um conhecimento bastante grande em áreas que não tinha. Por exemplo, na convenção de dança pude ver a forma como trabalham na área do *fitness* noutros países e verifiquei que usam alguns métodos iguais aos nossos e outros completamente diferentes.

Um outro exemplo, foi na acção de formação que organizei, pois na parte prática da *Hidrobike* dada aos meus colegas de turma, esta foi dividida por mim e pela Prof. *Carla Cardoso*.

4.8.4. Acção de Formação

Acção de Formação APPEFIS

A Acção de Formação em que participei no meu local de estágio decorreu durante os dias 1, 4, 8 e 11 de Dezembro de 2010 e tinha como formadora a Mestre Carla Cardoso, minha orientadora de estágio.

Esta tinha sobre organização a APPEFIS - Associação Portuguesa de Professores de Educação Física, no qual o tema principal era o Ensino da natação em Contexto Escolar.

Foram vários os temas abordados, apresentando em seguida os mesmos:

- Abordagem da Adaptação ao Meio Aquático nos diferentes escalões etários;
- Natação para Bebés;
- Gestão do espaço de aula/materiais;
- Análise das técnicas de Crol e de Costas;
- Particularidades do ensino da natação a alunos com Deficiência;

- Abordagem das técnicas simultâneas de Bruços e Mariposa;
- Análise dos erros e resolução;
- Particularidades da prova de estilos e estafetas;
- Análise das partidas e viragens;
- Análise das particularidades do Desporto Escolar;

18ª Convenção Internacional de Fitness

Nos dias 19 e 20 de Fevereiro de 2011 participei na 18ª Convenção Internacional de Fitness que se realizou em S. João da Madeira, assim obtive os seguintes cursos:

- *Setp Dance* – 3 horas

Prof. Jessica Expósito – Espanha

- *Aerodance* – 3 horas

Israel Mallebré – Espanha

- *Easy to Make* – 3 horas

Luís Altino Lopes – Brasil

Acção de Formação Guarda-redes

No dia 30 de Maio de 2011, participei na acção de formação que tinha como tema principal O Guarda-redes: da formação ao rendimento, esta foi organizada pelo IPG, que teve como temas abordados:

- Guarda-redes Moderno do específico integrado;
- Treino do Guarda-redes;
- Importância do Guarda-redes;
- Organização defensiva;

Prof. Pedro Roma

- O Guarda-redes de Andebol: da formação ao rendimento;

Dr. Prof. José António Silva

Acção de Formação Feira Viva

Como um dos meus objectivos de estágio era a organização de uma acção de formação, então no dia 16 de Maio de 2011, realizou-se a acção que tinha como tema principal as Actividades Aquáticas em Santa Maria da Feira.



Imagem 16 - Acção de Formação, Fonte: própria

Os participantes, foram os alunos do terceiro ano de Desporto e nesta iniciativa tiveram a oportunidade de vivenciar as modalidades de:

- Comunicação sobre o processo de Certificação de qualidade de Piscinas;

Dr. Prof. Cátia Bastos

- Natação para bebés;

Mestre Carla Cardoso

- Técnicas de Relaxamento (*Watsu e Ai-Chi*);

Fisioterapeuta Teresa Lima

- *Hidrobike*;

Mestre Carla Cardoso

5. Quantificação das actividades

Neste item realizo uma tabela que quantifica todas as actividades desenvolvidas ao longo deste Estágio.

Tabela 2 - Quantificação das actividades

		Observador	Participante	Monitor	Professor / Treinador	Professor / Treinador (cooperante)	Total
Natação Adaptada	Competição	-	-	-	-	65	65
	Pré-Competição	-	-	-	-	39	39
	Iniciação	-	-	-	40	-	40
	Adaptação	-	-	-	30	-	30
	Hidroterapia	-	-	-	-	1	1
Escola de Natação	Bebés	7	-	-	9	9	25
	Nível B	7	-	-	1	11	19
	<i>Hidrobike</i>	-	26	-	4	-	30
	Ginásio	-	-	-	13	-	13
Actividades Complementares	Provas de Natação	-	3	3	-	-	9
	Ação de Formação	-	3	-	1	-	4
Total		14	32	3	98	125	275

P ARTE III

Avaliação do Processo

1. Reflexão

Este ponto diz respeito a uma reflexão global deste Estágio e destes três anos de formação.

1.1. Reflexão das Actividades Desenvolvidas

A minha sincera opinião é que este estágio estava muito bem estruturado, pois permitiu que eu, enquanto estagiária, tenha passado pelas mais diversas situações.

Passando para um plano meramente pessoal, acho que tive um bom desempenho na área da Natação Adaptada, na minha opinião penso que falhei um pouco na parte dos treinos de competição pois não consegui ter um papel tão activo, ou seja, não me sentia com o à vontade necessário para fazer algumas correcções aos atletas. Penso que poderia ter estado melhor neste aspecto.

No entanto, em termos práticos, penso que o balanço que posso fazer é muito positivo, pois consegui cumprir todos os mesmo objectivos proposto no inicio do estágio. Um outro motivo foi poder ver a Catarina evoluir durante estes meses. Isto deixa-me orgulhosa pelo trabalho que desenvolvi com ela.

O meu elogio também vai para os nadadores e alunos desta equipa. Jovens iguais a estes pode haver, mas melhores não há. Espero que continuem a ser bem acompanhados e acarinhados, para que sintam que confiam neles, de modo a não se deixar que não vejam o seu percurso de formação desajustado e estragado.

Passando para a área da Escola de Natação, posso afirmar que me esforcei para cumprir todos os objectivos propostos e estes foram conseguidos, foi uma área na qual também tive uma boa participação, consegui criar grande empatia com todos os meus alunos e os pais e penso que todos eles gostaram da minha prestação.

Na área da *Hidrobike* posso dizer que tive uma boa prestação tanto a nível das aulas que participei como as que leccionei. Nitidamente foi uma área que me deu muito prazer de participar. Adorei preparar e leccionar as aulas, e creio que todas correram bem.

1.2. Reflexão Crítica e Competências Adquiridas

Neste ponto do meu relatório realizarei uma reflexão crítica sobre todo o processo do estágio, e ainda sobre as competências adquiridas através desta experiência tão rica em conhecimentos e contacto com a prática.

Na reflexão crítica e competências adquiridas do presente relatório serão tidos em conta os seguintes pontos: relações estabelecida com a Orientadora; competências adquiridas; aspectos mais importante e de maior interesse para a minha formação que pude recolher; reflectir sobre as funções que desempenhei ao longo do ano.

Reactivamente às competências adquiridas, a consecutiva crescente aprendizagem foi denominador comum ao longo da realização do estágio.

Neste sentido, será fulcral mencionar um conjunto de características que ao longo do ano verifiquei serem imprescindíveis no alcance do sucesso como futura técnica de Desporto, tais como, gosto pelo trabalho, criatividade, perspicácia, perseverança, responsabilidade, entre outros não menos importantes.

A relação com a Orientadora foi desde o início muito próxima, bastante profissional, permitindo expor todas as dúvidas e questões que surgiam ao longo do ano com maior ou menor relação com as tarefas fomos desenvolvendo, obtendo sempre resposta que me permitia elucidar a minha questão e aumentava sempre o meu conhecimento sobre os diferentes temas.

Desta forma, acompanhei ao longo dos meses de estágio a Orientadora, realizando as actividades que me incumbia, sendo constantemente avaliada.

No que diz respeito às competências adquiridas, ao longo do ano, apercebi-me da real importância de um indivíduo realizar o seu trabalho com gosto, motivação, empenho, responsabilidade. Se estes factores existirem será meio caminho andado para o sucesso.

É muito importante que este possua um visão sistemática, ter muito claro o que se quer e onde chegar, esta perspectiva de objectividade permitiu-me perceber e criar ao longo de cada etapa das minhas aulas.

Neste sentido os conhecimentos adquiridos ao longo do ano vão ser possíveis de transmitir, pois é uma área em que pretendo desenvolver trabalho, aplicar informações e vivências que tive oportunidade de ter na entidade acolhedora de estágio.

Em suma, estou certa que o estágio realizado na FVEEM foi sem dúvida uma experiência profissional num local de ensino permanente e enriquecedor, que me permitirá transferir as competências que adquiri para o sector da minha paixão, o Desporto.

1.3. Reflexão final

*“A maior recompensa para o trabalho
do homem não é o que se ganha,
mas o que ele nos torna.”*

John Ruskin

Chegada e tão ansiada hora da redacção da parte final deste vasto relatório, é altura de reflectirmos um pouco e de abrir tudo aquilo que vivi ao longo destes três anos, mas principalmente ao longo deste estágio.

Devo comparar vivências, conceitos adquiridos com o curso e a repercussão dos mesmos na prática, tentando estabelecer uma conclusão final, colocando a mim própria algumas questões.

Estaria eu preparada para enfrentar este desafio? O que ganhei após a realização deste Estágio?

Ao abraçar a Licenciatura em Desporto há três anos, eram minhas pretensões a aquisição de conhecimentos e conceitos para o que realmente me apaixona.

Efectuando uma breve análise a todo um conjunto de disciplinas efectuadas e de conceitos adquiridos ao longo da frequência das mesmas, vejo agora que muitas valências foram adquiridas para a minha futura vida profissional.

O Estágio Curricular é uma oportunidade que os estudantes possuem para porem à prova conhecimentos e conceitos adquiridos dentro e fora da sala de aula, e ainda evidenciarem as suas capacidades e destrezas.

É ao longo do Estágio que, pela primeira vez somos reconhecidos enquanto Profissionais do Desporto, e terminada esta longa e fatigante caminhada, penso que agora sim, estou pronta para começar uma outra etapa, a etapa da vida e de todas as suas condicionantes e desafios!

E a prova disso, é todo um conjunto de questões e desafios colocados durante este ano lectivo que me levaram à necessidade de resolução. A realização do mesmo e o aproveitamento foi fruto de um vasto leque de conceitos e matérias que eu adquiri ao longo destes três anos.

Então pergunto-me, que necessito para na prática poder responder coerentemente e sem grandes dificuldades a todos os problemas que vão aparecer na minha vida futura, tal como apareceram na realização deste Estágio?

A resposta, quanto a mim, leva-me para uma realidade diferente...a especialização!

Penso que seria de bom grado nas entidades competentes e que regem todo o complicado processo de educação, neste caso, no Instituto Politécnico da Guarda, o repensar e reprogramar de várias questões essenciais:

1. Penso que o caminho da especialização em outras áreas é o indicado para um maior enriquecimento do aluno, na sua futura vida de técnico desportivo;
2. Penso que é necessário criar parcerias com entidades competentes de modo a que, com a especialização adquirida, fique o trabalho facilitado para o aluno entrar no “mercado do trabalho”;
3. Penso que é necessário criar outras cadeiras mais dirigidas a determinadas saídas profissionais.

Realizada esta experiência do Estágio Curricular, uma nova perspectiva foi criada sobre o complexo mundo do trabalho, sobre aquilo que realmente guia o nosso trabalho no dia-a-dia.

No local de Estágio – Feira Viva EEM - devido a ter já alguma formação académica nas modalidades com as quais eu iria trabalhar, pensei eu que dominaria completamente a matéria. No entanto, com o passar do tempo, algumas foram os problemas e questões com as quais me confrontei...longe de mim pensar que toda operacionalização e todo o processo envolvente da natação fosse tão complexa!

Pude comprovar e subscrever na integra a velha máxima de que o que aprendemos na teoria é a solução mais adequada para resolvermos determinados problemas na prática, mas nem sempre é suficiente...

Desta forma, foi extremamente gratificante realizar o Estágio nesta entidade, e apercebi-me de que os conhecimentos teóricos que adquiri, foram fundamentais, na medida em que me levaram a reflectir antes e depois das acções e me permitiram alterar ou consolidar a minha postura nas mais diversas situações.

Fazendo uma síntese deste Estágio, e tendo em conta a instituição onde estagiei, tive uma boa prestação em todas tarefas que me foram incumbidas, e, assim penso que mereço uma boa classificação.

Por último, quero frisar que foi um prazer trabalhar e conviver, ao longo de três anos, com este grupo de trabalho.

Formamos uma equipa de trabalho muito unida e muito amiga, onde a solidariedade foi a palavra de ordem. Amigos que ficam para todo o sempre, foram uma base de suporte muito forte para que os objectivos fossem alcançados. E entenda-se que considero grupo o conjunto de discentes e docentes que estiveram presentes ao longo desta minha caminhada.

Bibliografia

Pires, Gustavo (2007). Agôn – Gestão do Desporto. Porto Editora: Porto

Sites

Feira Viva cultura e Desporto (s/d) Caracterização da Feira Viva. Consultado a 20 Junho de 2011, disponível em: <http://www.feiraviva.com/>

Ginásios Municipais e Piscinas Municipais de Santa Maria da Feira, Lourosa e Fiães (s/d) Caracterização dos Ginásios e Piscinas Municipais .Consultado a 20 Junho de 2011, disponível em: <http://www.piscinasdafeira.com/>

Portal da Literatura – o portal da literatura português (s/d). Consultado a 20 Junho de 2011, disponível em: <http://www.portaldaliteratura.com/>

Santa Maria da Feira câmara Municipal (s/d) Caracterização da Câmara da Feira. Consultado a 20 Junho de 2011, disponível em: <https://www.cm-feira.pt/portal/site/cm-feira>

A NEXOS

Nexo 1 – Calendário Anual 2010/2011



	Treinos de Competição		
	Esc.Natação/ NA		
	Hidrobike		
	Acção de Formação		
	Porvas de Com		
	Mega Aula de Hidro		
	S.C./S.A		
	Feridos		

Nexo 2 – Plano de Aula Observada - Natação para Bebés

A

Nexo 3 – Plano de Aula Observada – Iniciação nível B

A

Nexo 4 – Ficha de Observação

A

Nexo 5 – Plano de Aula Natação para Bebés



Nexo 7 – Plano de Aula *Hidrobike*





Plano de Aula Observada

feira cultura e desporto, e.m.

Local: Piscinas da Feira	Data: 26/10/10	Hora: 9h /9:30/10h	Duração: 30min
---------------------------------	-----------------------	---------------------------	-----------------------

Sessão: Natação para Bebés	Professor (as): Carla Cardoso
Turma: Bebés 1, 2 e 3	

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das actividades	Material	Tempo
1º ACTIVAÇÃO O FUNCIONA L	<i>Preparar o organismo para a actividade física</i>	Agrupar pais e os bebés Deslocamentos	- Saudar e transmitir os objectivos a desenvolver na aula; - Os bebés vão buscar os cubos que estão no cais da piscina e levam-nos para o outro lado da piscina;	Chouriços, brinquedos, colchão e arcos	30
2º PARTE FUNDAMEN TAL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	Deslocamentos Deslocamentos e Saltos Saltos	- A Professora encontra-se dentro de um círculo feito com chouriços (o charco dos sapinhos), os bebés mergulham para entrar no charco onde lá ficam a boiar e depois mergulham novamente e voltam para os pais; - Um colchão com dois arcos, o bebé gatinha em cima desta e por fim mergulha (outra vertente, mergulhar por baixo do colchão); - Um colchão na beira da piscina o bebé salta para dentro do charco;		
3º RETORNO Á CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	Relaxamento	- De cúbito dorsal com os brinquedos em cima da barriga;		



Plano de Aula Observada

feira cultura e desporto, e.m.

Local: Piscinas da Feira	Data: 16/10/10	Hora: 10:30	Duração: 45 minu
---------------------------------	-----------------------	--------------------	-------------------------

Sessão: Ensino/aprendizagem - crianças	Professor (as): Carla Cardoso
Turma: Nível B – Autonomia	

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das actividades	Material	Tempo
1º ACTIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a actividade física;</i>		<ul style="list-style-type: none">- Sentados na beira da piscina, pés esticados e bater pernas;- Bater pernas, esticadas, agarrados à beira da piscina e fazer bolinhas;		
2º PARTE FUNDAMENT AL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	Desloca- mentos Respiração Saltos	<ul style="list-style-type: none">- Sentados na beira da piscina, com os braços esticados mergulham e vão até ao separador a bater pernas e voltam de cúbito dorsal bater pernas;- As mãos agarradas à beira da piscina e dão o impulso para trás, batem pernas até ao separador e voltam a flutuar (de cúbito dorsal);- Em pé na beira da piscina em posição de mergulho salta por cima do esparguete;- Bater pernas, esticadas, agarrados à beira da piscina e fazer bolinhas;- Apenas com um joelho apoiado na beira, salta para a piscina e batem pernas bem esticadinhas até ao separador e voltam;- Sentados em cima do muro com uma placa, mergulhão, vão a bater pernas e fazem bolinhas até ao separador;- Agarrados ao muro (partida de costas) bater pernas de cúbito dorsal com a placa;	Chouriço s e placas	45
3º RETORNO Á CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	Relaxamento	<ul style="list-style-type: none">- Saltar da beira da piscina de pé dar uma pirueta;		



Ficha de Observação

Observador(a): Diana Figueiredo;

Professores: Carla Cardoso

Sessão de: Ensino/aprendizagem – crianças: Nível B – Autonomia

Data: 16/10/2010

1. Organização da aula	
1.1. Colocação do Professor;	Acho que a professora encontrava-se bem colocada, quase sempre no centro da piscina e de frente para facilitar o apoio aos alunos; ia fazendo os exercícios com dois alunos de cada vez;
1.2. Exercícios bem enquadrados;	Os exercícios estavam todos bem enquadrados ao tema e objectivo da aula;
1.3. Espaço;	O espaço diz respeito a metade de duas pistas das piscinas da feira, todo este foi aproveitado para a aula; trabalhou ao comprido e em vertical;
1.4. Cumpriu os objectivos da aula;	Os objectivos da aula foram cumpridos pois todas as crianças conseguiram realizar as tarefas propostas pelo professor;
1.5. Cumpriu o plano de aula;	Relativamente a este ponto não tenho muita informação pois não tenho acesso ao plano da professora;
1.6. Adequou de forma positiva o plano de aula em função de imprevistos.	O mesmo se refere o ponto anterior;
2. Gestão	
2.1. Explica as tarefas a realizar;	Acho que a explicação dos exercícios é bastante boa pois a professora fala sempre para todos em simultâneo e de forma simples e curta;
2.2. Orienta os alunos na organização do espaço e dos materiais;	A professora orientou os alunos na organização dos matérias;
2.3. Domina os assuntos abordados;	Dominava bastante bem os assuntos abordados;
2.4. Apresenta o saber de forma simplificada;	Apresentou o saber de uma forma simplificada conseguindo que as crianças entendessem o que a desejava e cria bastante empatia com ela;
2.5. Diversifica os modos de organização do trabalho (Grupos-turma, grupos, pares, individual);	Neste tipo de aula refere-se mais a uma organização de trabalho entre aluno e professora pois estes miúdos ainda estão dependentes de alguém no meio aquático;
2.6. Transição de exercício para exercício.	A transição de exercícios é feita de forma correcta e rápida com uma explicação antes de cada exercício;
3. Clima de aula/ Sessão	
3.1. Promove um clima favorável à aprendizagem, ao bem-estar dos alunos;	Promoveu um muito bom clima favorável á aprendizagem e ao bem-estar dos alunos;
3.2. Tem uma boa relação professor/aluno.	Existia muito boa relação entre professor/aluno, ou melhor há uma grande empatia;
4. Empenho motor	
4.1. Mantém os alunos activamente envolvidos nas tarefas;	Os alunos estavam sempre envolvidos na tarefa;



4.2. Diferencia as actividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos;	Diferencia as actividades de aprendizagem em atenção às características dos alunos;
4.3. Utiliza a metodologia adequada ao perfil do aluno;	A metodologia estava bem adequada;
4.4. Promove a aprendizagem de métodos de trabalho e organização na realização das actividades;	O facto de ter bastante empática com os alunos fez/faz com que consiga promover uma boa aprendizagem e uma boa organização na realização das tarefas;
4.5. Tempo de empenho motor.	O tempo de empenho motor é bom;
5. FBK/Comunicação	
5.1. Mostra-se próximo dos alunos sem diminuir o nível de exigência;	Mostra-se bastante próxima dos alunos sem diminuir em nada o nível de exigência;
5.2. Apresenta um discurso organizado;	Apresenta um discurso bastante simples e organizado.
5.3. Expressa-se de forma, clara e audível;	Expressa-se de forma, clara e audível;
5.4. Mobiliza a atenção dos alunos;	Mobiliza a atenção dos alunos;
5.5. Estimula e reforça a participação;	Estimula bastante e reforça a participação, pelo facto de bater palmas, dizer “muito bem” e de dar 5 à criança;
5.6. Atende às diferenças individuais;	Tem atenção às diferenças dos alunos pois existe crianças nestas turmas mais “adaptadas” ao meio aquático que outras e tenta que elas façam o exercícios mesmo não estando tão adaptadas;



Plano de Aula

feira  cultura e desporto, e.m.

Local: Piscinas da Feira

Data: 15-01-2011

Hora: 9h /9:30/10h

Duração: 30min

Sessão: Natação para Bebés

Professor (as): Diana Figueiredo

Turma: Bebés 1, 2 e 3

	Objectivos	Conteúdos	Descrição das actividades	Material	Tempo
1º ACTIVAÇÃO O FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a actividade física;</i>	Agrupar pais e os bebés	<ul style="list-style-type: none">- Os bebés vão buscar as bolas que estão no cais da piscina e levam-nas para dentro do círculo que está no meio da piscina;- De cúbito dorsal bater pernas até conseguir tirar as bolas de dentro do círculo/cesto;- Mandar cabeçadas (1ª e 2ª vez) na bola até dentro do círculo (3ª suprar);		
2º PARTE FUNDAMENTAL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	Respirações Imersões Saltos	<ul style="list-style-type: none">- O bebé mergulha para dentro do círculo, onde eu me encontro, e manda uma bola para fora;- De cúbito ventral/dorsal agarra a bola e anda pela piscina a bater pernas;- Bater pernas dentro das flores e dos polvos;- Mergulhar por baixo das flores e dos polvos;- Saltar da beira da piscina;	Flores, polvos, bolas, chouriços, colchões	30
3º RETORNO À CALMA	<i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i>	Relaxamento	<ul style="list-style-type: none">- Deitados no colchão a relaxar e os pais mandam água;- Todos num círculo e dão um mergulho em conjunto;		



Plano de Aula

Local: Piscina de Lourosa	Data: 01-04-2011	Hora: 13h	Duração: 45 min
----------------------------------	-------------------------	------------------	------------------------

Sessão: Hidrobike	Professor (as): Diana Figueiredo	Turma: Adultos
--------------------------	-----------------------------------------	-----------------------

	Objectivos	Descrição das actividades	Material	Tempo
1º ACTIVAÇÃO FUNCIONAL	<i>Preparar o organismo para a actividade física;</i>	<p>Faixa 1 – Spankers – Tomamos En La Playa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 1 - Posição 1 de pé - Posição 1 de pé alternado com sentado; - Posição 1 de pé, com o braço a mandar água para á frente; <p>Repete</p> <p>Faixa 2 – faixa 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posição 2 de pé - Sentados, braços alternados para um lado e para o outro; - Atirar a água para trás; 8 tempos 2 vezes - Sentados, braços alternados para um lado e para o outro; <p>Repete</p>	-	7
2º PARTE FUNDAMENT AL	<i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i>	<p>Faixa 3 – rosário flores – marcha marcha</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bater “palmas”; - Rodar mãos; - Empurra água para o lado e para fora; <p>Repete</p> <p>Faixa 4 - Xaviera – todo lo que quiero es tu.. - alteres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dois braços a empurrar a água para o lado direito- frente-lado esquerdo; - Empurra o alter para a frente e para trás; - Abre e fecha braços junto ao peito; <p>Repete</p> <p>Faixa 5- Gregor Saltos &Kaoma- lambada - alteres</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abre e fecha braço longo e depois curto - Empurra para à frente alternado e depois para o lado - refrão - Fazer circunferências com os alteres de lado; <p>Repete</p>	Alteres	35



Plano de Aula

<p>2º PARTE FUNDAMENT AL</p>	<p><i>Desenvolver os conteúdos; exercícios fundamentais</i></p>	<p>Faixa 6 – Capellan - las mujeres feas – alteres - Cotovelos em cima, mandar água para trás com um alter de cada vez – refrão; - Empurrar alteres para o fundo; - Rodar alteres; Repete</p> <p>Faixa 7 – Chino Ynacho – Niña Bonita - alteres - Braços ao lado alternados, para cima e para baixo; - Empurra os alteres ao mesmo tempo para baixo ; - Empurra alteres para a frente e para trás;</p> <p>Faixa 8 – Caminando por la vida Braços esticados de lado a fazer circunferências; Abre e fecha braços, dois tempos à frente e dois atrás; (...)</p> <p>Faixa 9- Los Sobraos – Un Beso muy happy - Posição 3, com cotovelos apoiados - Posição 3 - (...)</p> <p>Faixa 10- Parangole - reboation - Posição 2 - Posição 2 de pé empurra a água para a frente - Posição 2 “bota a mão na cabeça” e pedala de pé sem apoiar no volante; Repete</p> <p>Faixa 11 - Gipsy Kings – Volare - Flexões e trabalho de braços</p>	<p>Alteres</p>	<p>35</p>
<p>3º RETORNO Á CALMA</p>	<p><i>Fazer com que o organismo volte ao estado normal</i></p>	<p>Faixa XXX – Henrique – Experiencia Religiosa - Com os dedos das mãos entrelaçados esticar os braços para a frente – cima e roda as palmas das mãos para cima; - O braço flectido em frente do tórax e a mão direita apoiada no cotovelo; - O braço para cima, o antebraço flectido e a mão esquerda apoiado no cotovelo; - A mão na cabeça, com os dedos sobre a orelha, flecte a cabeça para a direita com ajuda da mão; - Pé em cima do guiador e com as mãos agarrá-lo; -Joelhos ao peito</p>	<p>-</p>	<p>3 min</p>